



La vie est mouvements

Nous avons tendance à croire l'image de la société véhiculée par les médias comme la seule « normale »; nous nous jugeons « juste ou faux » selon ces images et nos croyances. Pourtant, ce « standard » cache de nombreuses différences.

Nos habitudes sont indispensables, mais elles doivent être des **repères** et ne pas nous bloquer dans les « je dois, il faut... ». Quand elles deviennent des entraves à notre bien-être, nous nous figeons. Nos actes se transforment en rigidités, puis les raideurs s'installent dans notre corps physique.

Vivre autrement, c'est apprendre à **s'autoriser SA façon de vivre**, même si elle ressemble à celle de tout le monde, en prenant conscience que l'essentiel est **de se sentir bien EN SOI**.

Changer sa vie se choisit depuis l'**intérieur**. Avant d'installer le changement, **ressentir** d'où cela part en soi :

- est-ce par défi ? par « j'en ai marre de tout » ?
- des colères créent-elles l'impulsion ?
- s'inscrit-il dans ma vie actuelle ?
- me correspond-il réellement ?
- est-ce un désir profond, comme une évidence ?

Le changement est à « placer » dans la **flexibilité**, la **souplesse** et le **respect de soi**, afin d'entrer dans le flux de sa vie depuis ce qui vibre juste en soi. Éviter la précipitation, l'urgence, nous avons le temps...

La fragilité est de vouloir instaurer une nouveauté, en rejetant le passé comme faux ; puis de se maintenir dans « maintenant c'est juste ». **La vie est mouvements**. Ce que nous avons vécu nous permet justement de décider de changer. Nos flux intérieurs varient constamment. Ainsi, les changements fréquents de la vie, même minimes, font partie de ce même **flux**.

Vivre autrement est à installer progressivement et consciemment ; le faire à son rythme selon ses propres croyances et ses convictions ; pas d'un coup. Se questionner souvent, réévaluer ses habitudes : « **cela est-il encore ce que je souhaite ?** »

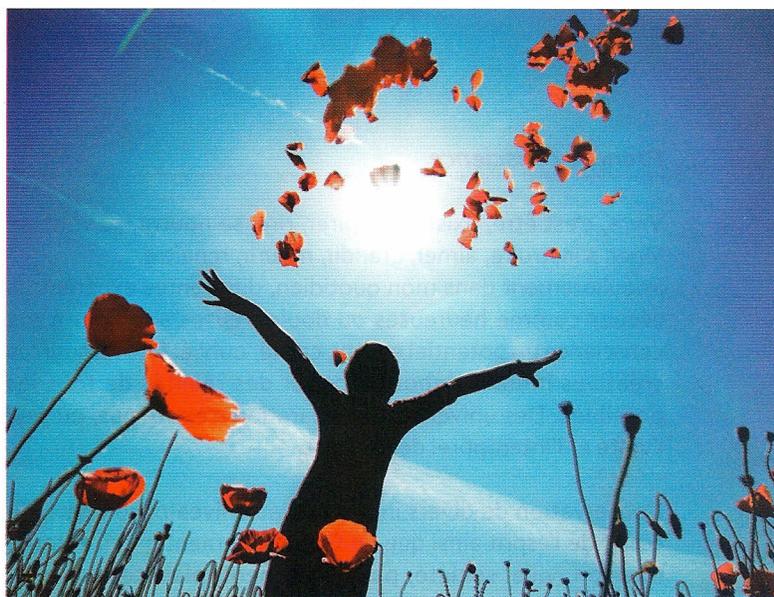
Observez dans une journée combien de gestes sont faits automatiquement, machinalement. Soudain on se demande « ai-je fait ceci ? », « où ai-je mis cela ? ».

Commencez par de petites étapes, de simples actions. Fixez-vous des objectifs à très court terme. Aujourd'hui : « j'observe comment je mange ». Ou, « je serai présent dans l'action de

me laver les mains ». Percevez comme le rythme est différent, tout en ne prenant pas plus de temps. Un tel exercice est **un moyen de se ressourcer**, de méditer tout en continuant ses actions quotidiennes.

Changer en **respectant** l'autre, en se souvenant que **CHACUN** a son propre niveau de conscience. Ce qui est juste pour moi maintenant, ne l'était pas avant ou ne l'est pas pour mon voisin.

Ecouter ce qui se passe **EN SOI**, ne pas « révolutionner » sa vie ; choisir ce qui « parle », ce qui correspond en ce moment. Sélectionnez une piste, testez-la puis une autre et ainsi de suite ; la vie devient plus « **vivante** » en reprenant son pouvoir intérieur.



+ d'infos

Françoise Krebs

Mon Papillon • Accompagnement & Guidance

A Lausanne & Epalinges • 079 / 222 27 37

www.mon-papillon.ch